

Kajaanin Judokerho Ry



Toimintakertomus 2014

Hyväksytty sääntömääräisessä kevätkokouksessa 26.3.2014

Sisällysluettelo

| | |
|--|-----------|
| 1 Seurahallinto | 4 |
| 1.1 Hallitustyöskentely 2014 | 4 |
| 1.2 Judokerhon hallitus ja seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2014..... | 4 |
| 1.3 Alue- ja liittotason toiminta..... | 5 |
| 1.3.1 Alueleiri Kajaanissa 17.-19.1.2014..... | 5 |
| 1.4 Muu toiminta eri yhteistyötahojen kanssa | 5 |
| 1.4.1 Kasva Urheilijaksi -leirit | 5 |
| 1.4.2 Liikuntaseurojenmessut..... | 5 |
| 1.4.3 KV-toiminta | 5 |
| 2 Kajaanin Judokerho | 6 |
| 2.1 Seuratoiminnan missio..... | 6 |
| 2.2 Seuratoiminnan visio | 6 |
| 2.3 Seuratoiminnan eettiset linjaukset | 6 |
| 2.4 Käytännön toimintatavat..... | 7 |
| 2.5 Vuosittainen Puurojuhla | 7 |
| 3 Harjoitusryhmien toiminta | 8 |
| 3.1 Lasten ja nuorten judotoiminta 2014 | 8 |
| 3.1.1 Muksujudo..... | 8 |
| 3.1.2 Lasten ja nuorten peruskurssi..... | 8 |
| 3.1.3 Jatkokurssit..... | 9 |
| 3.1.4 Soveltava judo | 9 |
| 3.2 Aikuisten judo..... | 9 |
| 3.2.1 Aikuisten peruskurssi ja kuntojudo..... | 9 |
| 3.2.2 Kahvakuula-toiminta | 10 |
| 3.3 Harjoitusryhmien toiminta 2014..... | 10 |
| 4 Kilpajudo | 11 |
| 4.1 Kilpajudoryhmän kilpailut 2014 | 11 |
| 4.2 Leirit 2014 | 12 |
| 5 Graduoinnit | 13 |
| 5.1 Vyöarvokorotukset eli graduoinnit vuonna 2014 | 13 |
| 5.2 Graduoiijat..... | 13 |
| 6 Koulutukset | 14 |
| 6.1 Judokerhon ohjaajien käymät koulutukset 2014..... | 14 |
| 6.2 Judokerhon ohjaajien koulutustasot 2014..... | 14 |
| 7 Jäsenistö | 15 |
| 7.1 Jäsenprofiili 2014..... | 15 |
| 7.2 Judokerhon jäsenmaksut 2014 | 16 |
| 7.3 Taloudellinen tulos 2014 ja matkustussääntö | 16 |
| 7.4 Varainhankinta | 17 |
| 7.5 Tiedotus ja markkinointi | 17 |
| 7.6 Suhdetoiminta | 17 |

Esipuhe

Kulunut vuosi 2014 oli jälleen seuratoiminnan osalta aktiivista Kajaanin Judokerhossa. Judotoiminnassa painottui erityisesti lasten ja nuorten judoliikunta, mutta pyrimme tarjoamaan myös varttuneemmillekin judokoille hyvät mahdollisuudet harrastaa judoa ja kuntoliikuntaa seurassamme. Harjoitusryhmien osalta harjoituksissa käytiin ahkerasti ja koulutetut ohjaajamme huolehtivat judon opetuksesta harjoitusryhmissä ansiokkaasti. Vuoden aikana myös moni judoka korotti vyöarvoaan järjestetyissä seuragraduoinneissa ja syksyllä 2013 alkaneelta peruskursseilta saatiin uusia 5. kyu vyöarvokorotuksia yhteensä 23 kappaletta.

Oman seuratoiminnan lisäksi olimme vuoden 2014 aikana mukana Pohjois-Suomen alueen toiminnassa. Järjestimme muun muassa judon alueleirin Kajaanissa tammikuussa 2014, jonne osallistui judokoita Pohjois-Suomen alueen judoseuroista. Lisäksi judovalmentajiamme kävi pitämässä harjoituksia muissa judoseuroissa esimerkiksi randorileireillä. Olimme myös vuoden 2014 aikana mukana Kasva Urheilijaksi -leireillä, joita järjestettiin kolme kertaa kolmen päivän kestoisina Vuokatin Urheiluopistolla. Seurastamme Kasva Urheilijaksi -leireille osallistui neljä judokaa sekä kaksi valmentajaa. Toukokuussa 2014 Kajaanissa järjestettiin Kajaani hallilla liikuntaseurojen messut, joissa myös olimme mukana esittelemässä judoa ja kajaanilaisille lapsille ja nuorille. Lisäksi vuoden aikana järjestimme judonäytöksiä sekä koululaisille mahdollisuuksia tulla kokeilemaan judoa koulujen liikuntatunneilla judosalille.

Seuran jäsenmäärän kehityksen osalta emme aivan saavuttaneet niitä tavoitteita, joita olimme vuodelle 2014 asettaneet. Jäsenmäärässä tapahtui laskua vuoteen 2013 verrattuna. Syitä tähän on varmasti monia, mutta edelleenkin yleinen ns. drop-out -ilmiö näyttäisi olevan yksi syy siihen miksi niin omassa lajissamme kuin myös muissa lajeissa harrastajamäärissä on laskua tietyissä ikäluokissa. Jäsenmäärän kasvattamiseksi meidän tuleekin kehittää oman seura- ja harjoitustoimintamme sisältöä ja pyrkiä tarjoamaan judoa harrastaville seuramme eri ikäisille jäsenille monipuoliset ja mielenkiintoiset sekä ennen kaikkea laadukkaat puitteet judon harrastamiseen. Ilahduttavaa on kuitenkin myös se, että myös monet lasten ja nuorten jäsentemme vanhemmat ovat tulleet mukaan seuramme toimintaan esimerkiksi aloittamalla itse judon harrastamisen tai osallistumalla ohjattuihin kahvakuula harjoituksiin.

Vuoden 2014 aikana kilpajudoryhmämme judokat osallistuivat myös aktiivisesti kansallisiin ja kansainvälisiin judokilpailuihin hyvällä menestyksellä. Kilpajudoryhmän valmennuksesta vastasivat Marko ja Jorma Korhonen ja ryhmän judokat saavuttivatkin useita mitaleja osallistumisissaan kilpailuissa. Kansainvälisiltä kilpatatameilta kävi hyvällä menestyksellä kokemusta puolestaan hakemassa Roope Korhonen.

Kaikkienensa iso kiitos kuluneesta judovuodesta 2014 kuuluu jäsenillemme, jotka tekevät seuratoiminnasta ja harjoituksista mukavaa sekä ennenkaikkea osaaville ja motivoituneille judo-ohjaajillemme, jotka tekevät arvokasta judon ohjaus- ja valmennustyötä ilman rahallista korvausta ja näin edes auttavat etenkin lasten ja nuorten judoryhmiä ohjatessaan lapsia ja nuoria omaksumaan liikunnalliset elämän tavat.

Puheenjohtaja

1 Seurahallinto

1.1 Hallitustyöskentely 2014

Kajaanin Judokerhon hallitus kokoontui vuonna 2014 kolme kertaa hallituksen kokouksiin, jotka pidettiin Judokerhon judosalilla. Hallituksen työskentelystä vuoden 2014 aikana vastasi Judokerhon puheenjohtaja, joka toimi hallituksen kokousten koolle kutsujana. Hallituksen jäsenet osallistuivat aktiivisesti pidettyihin kokouksiin, minkä lisäksi kokouksiin osallistui myös seuran toimihenkilöitä.

Hallituksen kokousten lisäksi vuoden 2014 aikana pidettiin sääntömääräiset kevätkokous ja syyskokous. Sääntömääräinen kevätkokous pidettiin 26.3.2014 ja kokouspaikkana toimi ruokala Eines judosalin alakerrassa. Sääntömääräinen syyskokous puolestaan pidettiin 15.12.2014, kokouspaikkana oli KAO:n Kulttuurialan yksikön opiskelijaruokala Timperintiellä. Syyskokouksen yhteydessä pidettiin myös Judokerhon perinteinen puurojuhla, jonka yhteydessä palkittiin vuoden 2014 aikana ansioituneita Judokerhon jäseniä. Kaikkinsa syyskokoukseen ja puurojuhlaan osallistui noin 130 judokerhon jäsentä perheineen.

1.2 Judokerhon hallitus ja seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2014

Judokerhon hallitus vastaa seuratoiminnan toteutumisesta vuosittaisen toimintasuunnitelman mukaisesti. Hallitus vastaa myös seuratoiminnan taloudesta syyskokouksessa vahvistetun tulo- ja menoarvion mukaisesti. Hallitustyöskentelyn kokonaisuutta hallinnoi Judokerho puheenjohtaja. Hallituksen lisäksi seuratoiminnan eri osalueiden toteutumisesta ja toiminnan kehittämistä vastasivat nimetyt vastuuhenkilöt.

Kajaanin Judokerhon hallitus 2014

| | |
|---------------------|---|
| Puheenjohtaja | Aki Flöjt |
| Varapuheenjohtaja | Antti Jyrkäs |
| Hallituksen jäsenet | Juha Keränen, Matti Lehtinen, Hannu Immonen, Hanne Kinnunen, Jorma Korhonen ja Jani Sarkkinen |

Seuratoiminnan vastuuhenkilöt 2014

| | |
|------------------------|---------------------------|
| Sihteeri | Matti Lehtinen |
| Passisihteeri | Juha Keränen |
| Taloudenhoitaja | Eero Saxholm |
| Päävalmentaja | Marko Korhonen |
| Nuorten valmentaja | Marko Korhonen |
| Nuori Suomi -vastaavat | Matti Lehtinen, Aki Flöjt |

1.3 Alue- ja liittotason toiminta

Vuoden 2014 aikana olimme mukana Suomen Judoliiton Pohjois- ja Itä-Suomen alueiden toiminnassa järjestämällä muun muassa judon alueleirin Kajaanissa tammikuussa 2014. Lisäksi judokoitamme osallistui Pohjois-Suomen alueen judoseurojen järjestämiin judotapahtumiin, kuten kilpailuihin, leireille ja randori-harjoituksiin. Valmentajamme Marko Korhonen ja Jorma Korhonen toimivat mm. valmentajina Kajaanin alueleirillä sekä randorileirillä. Lisäksi Judokerhon ohjaaja Henri Mylly toimi tuomarina kansallisissa judokisoissa.

1.3.1 Alueleiri Kajaanissa 17.-19.1.2014

Uuden toimintavuoden alussa järjestimme Kajaanissa Pohjois- ja Itä-Suomen alueiden judoseuroille suunnatun judon alueleirin. Leirille osallistui noin 100 eri ikäistä judokaa. Osallistujia oli oman seuramme lisäksi muun muassa Sotkamon Tsuyoista, Oulun Judokerhosta, Lieksan Jikogusta, Hauve-Kanista Haukiputaalta, Raahen Judokerhosta, Kuopion Sakurasta, Rovaniemen Koyamasta, Kemin Kitakanista sekä Iisalmen Judokerhosta. Valmentajina alueleirillä toimivat Kajaanin Judokerhon kilpajudon valmentajat Marko Korhonen (3. dan) ja Jorma Korhonen (5. dan), minkä lisäksi leirillä kata-valmennuksesta vastasivat Oulun Judokerhon Timo Halonen (4. dan) ja Voitto Lausmaa.

1.4 Muu toiminta eri yhteistyötahojen kanssa

1.4.1 Kasva Urheilijaksi -leirit

Kajaanin Judokerhon judokoita ja valmentajia osallistui vuoden 2014 aikana järjestetyille Kasva Urheilijaksi -leireille, jo. Kasva Urheilijaksi -leirejä järjestettiin vuoden 2014 aikana kolme kertaa kolmen päivän kestoisina. Vuokatin urheiluopistolla järjestetyillä leireillä judokat harjoittelivat monipuolisesti muiden liikuntalajien harrastajien kanssa sekä kävivät myös koulua. Judokerhosta leireille osallistuneet judokat olivat Aatu Keränen, Roope Korhonen, Sinimaria Korhonen sekä Emilia Keränen. Valmentajina leireillä Judokerhosta puolestaan toimivat Jorma Korhonen sekä Matti Lehtinen.

1.4.2 Liikuntaseurojenmessut

Toukokuussa 2014 esittelimme judoa Kajaani hallilla järjestetyillä liikuntamessuilla, joissa kajaanilaiset liikunta- ja urheiluseurat pääsivät esittelemään kajaanilaisille lapsille ja nuorille suunnattua liikuntatarjontaansa. Kajaanin Judokerhosta lajia esittelemässä oli sekä lasten ja nuorten judoryhmien ohjaajia ja judokoita näistä ryhmistä. Lajiesittelyssä näytettiin erilaisia judoharjoituksiin kuuluvia ketteryysliikkeitä, ukemeja sekä judotekniikoita. Lisäksi vierailijat saivat kokeilla judoa pienellä tatamialueella. Kaikkinensa judo herätti lajina kiinnostusta messuilla vierailleissa ja messuilla oli myös mahdollista ilmoittautua syksyllä 2014 alkaneille kursseille.

1.4.3 KV-toiminta

Menneiden vuosien aikana judosalillamme on harjoitellut judokoita muun muassa Venäjältä, Kanadasta ja Japanista. Vuonna 2014 judosalillamme harjoitteli tsekin tasavallasta kotoisin ollut Přemysl Verner, joka oli Kajaanin ammattikorkeakoululla vaihto-opiskelijana vuoden verran.

24 -vuotias Přemysl osallistui kilpajudoryhmän harjoituksiin sekä kilpajudoryhmän mukana myös kansallisiin judokilpailuihin saavuttaen hyvää menestystä.



2 Kajaanin Judokerho

2.1 Seuratoiminnan missio

Kajaanin Judokerho tarjoaa kaikenikäisille kajaanilaisille laadukkaat ja monipuoliset judoliikunnan mahdollisuudet sekä mahdollisuuden kehittyä judoharrastuksessaan seuratoiminnan eri osa-alueilla. Seuratoiminta ja judon harrastaminen on kaikille avointa ja yhdenvertaista.

2.2 Seuratoiminnan visio

Judokerhon seuratoiminta on kehittyvää, jatkuvaa ja monipuolista. Seuratoimintaa kehitetään yhteistyössä Kajaanin kaupungin, Kainuun Liikunnan sekä Judoliiton Pohjois- ja Itä-Suomen alueiden seurojen kanssa. Toiminnan kehittämisessä huomioidaan lasten ja nuorten sekä ikäihmisten liikuntamahdollisuuksien kehittäminen entistä laadukkaammiksi.

2.3 Seuratoiminnan eettiset linjaukset

Kajaanin Judokerho toiminnassa noudatetaan yhteisiä pelisääntöjä, joihin ovat sitoutuneet niin harrastajat, ohjaajat kuin lasten ja nuorten jäsenten vanhemmat. Toimintamme eettisiä periaatteita ovat muun muassa:

- **Yhdenvertaisuus ja tasa-arvoisuus.** Kaikilla seuramme jäsenillä on yhtäläiset mahdollisuudet ja oikeudet osallistua seuramme toimintaan sen eri osa-alueilla oman halukkuutensa mukaan. Seuratoiminnan kehittämisessä huomioidaan etenkin sukupuolten tasa-arvoisuuden kehittäminen.
- **Suvaitsevaisuus.** Edistämme seuratoiminnassa kaikkien tasapuolista kohtelua. Emme hyväksy kiusaamista, häirintää tai epäasiallista kohtelua harjoituksissa tai seuratoiminnassa.
- **Anti-doping -henki ja päihteettömyys.** Edistämme osaltamme dopingin vastaista työtä urheilussa ja liikuntaharrastuksessa. Lapsille ja nuorille kerrotaan ikä huomioiden puhtaan urheilun merkityksestä. Seuramme jäsenille tarkoitetut tilaisuudet ovat päihteettömiä. Lisäksi edistämme tupakoinnin ja nuuskan käytön vastaista työtä. Tupakointi ja nuuskaaminen ovat kiellettyjä niin judosalilla kuin eri judotilaisuuksissa. Näitä pelisääntöjä sitoutuvat noudattamaan kaikki jäsenemme ja heidän huoltajansa myös kilpailu- ja leirimatkoilla.

Eettistä toimintaamme ohjaavat ennen kaikkea judon kasvatukselliset periaatteet sekä Nuori Suomi -pelisäännöt. Jokaisessa harjoitusryhmässä käydään syksyisin Nuori Suomi -pelisääntökeskustelut, joissa luodaan kunkin harjoitusryhmän osalta yhteiset säännöt ja, joita kukin jäsen sitoutuu noudattamaan. Ohjaajat ottavat tarpeen mukaan pelisäännöt keskusteluun ja huolehtivat niiden toteutumisesta niin harjoituksissa kuin kilpailuissa ja leireillä. Yhteiset pelisäännöt koskevat myös ohjaajia sekä lasten ja nuorten vanhempia heidän ollessa mukana seuratoiminnassa.

2.4 Käytännön toimintatavat

Tarjoamme niin pienille kuin isoille jäsenillemme mielekkään, monipuolisen ja kehittävän judoharrastuksen. Aktiiveille jäsenille tarjoamme erilaisia mahdollisuuksia suuntautua seuratoiminnassa (esim. hallitustyöskentely, ohjaajana toimiminen). Myös lasten ja nuorten vanhempia kannustetaan osallistumaan seuratoimintaan ja sen kehittämiseen. Käytännön toimintatapojamme ovat muun muassa:

- Lapset ja nuoret saavat osallistua harjoituksiin, kilpailuihin ja leireille oman halunsa ja taitotasonsa mukaan.
- Ohjaajat huomioivat lasten ja nuorten iän mukaisia yksilöllisiä eroja judotaitojen oppimisessa ja kannustavat jokaista harjoitusryhmän jäsentä osallistumaan harjoituksiin.
- Edistämme kajaanilaisten terveysliikuntaa ja -kasvatusta huomioimalla toiminnassa Kajaanin kaupungin liikunta- ja terveystoimittiset linjaukset ja strategiat.
- Edistämme päihteettömyyttä ja anti-doping -toimintaa.
- Kehitämme harjoitustoimintaa tukemalla ohjaajien osallistumista erilaisiin ohjaaja- ja valmentajakoulutuksiin.
- Harjoitusryhmien toiminta on suunnitelmallista ja huomioimme toiminnan kehittämisessä Nuori Suomi -toiminnan, Judokan Urapolun sekä Nuorten Judopassi uudistukset.
- Seurassamme on kiinteä jäsenmaksu.
- Seuratoiminta sekä talkotoiminta perustuu vapaaehtoisuuteen.
- Ohjaajille ei makseta palkkaa valmennustyöstä, mutta tuemme ja palkitsemme ohjaajiamme muulla tavoin heidän tekemästään arvokkaasta työstä.

2.5 Vuosittainen Puurojuhla

Judokerhon jäsenet perheineen kokoontuivat 15.12.2014 Timperintiellä KAO:n opiskelijaruokalassa pidettyyn perinteiseen puurojuhlaan, joka pidettiin jälleen sääntömääräisen syyskokouksen yhteydessä. Puurojuhlaan osallistui lähes sata seuran jäsentä perheineen. Perinteisesti Puurojuhlassa palkittiin jälleen vuoden 2014 aikana kunnostautuneita seuran jäseniä, ohjaajia sekä muita seuratoiminnassa mukana olleita heidän Judokerhon hyväksi tekemästään työstä. Puurojuhlassa vieraili myös Joulupukki, joka kävi kertomassa jouluvalmistelujen etenemisestä Korvatunturilla ja jakoi samalla pienille ja varttuneillekin seuran jäsenille makeat terveiset Korvatunturilta.

Vuoden 2014 palkitut Judokerhossa

| Palkinto | Saaja |
|---------------------------------|--|
| Iso Miekka -palkinto | Hannu Immonen |
| Pikku Miekka | Kristian Heikkinen ja Tia-Maria Tikkanen |
| Nuori Suomi -ohjaajapalkinto | Aatu Keränen |
| Vuoden nuori tulokas kilpailija | Mia-Emilia Tikkanen |
| Jorken Kannu -kiertopalkinto | Sami Rönty |
| Kilpailijastipendi | Roope Korhonen |
| Lasinen lajipalkinto | Inari Kostensalo |

3 Harjoitusryhmien toiminta

3.1 Lasten ja nuorten judotoiminta 2014

Kajaanin Judokerhossa toimi vuonna 2014 muksujudoryhmä, lasten ja nuorten peruskurssi -ryhmä sekä neljä jatkokurssiryhmää. Kaikissa harjoitusryhmissä oli nimetyt ohjaajat, jotka ovat kokeneita judokoita ja, jotka ovat käyneet Judoliiton eri tasoisia ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia. Jokaiselle harjoitusryhmälle oli nimetty vastuullinen pääohjaaja sekä 1-2 apuohjaajaa. Kunkin harjoitusryhmän ohjaajat suunnittelevat kausittaiset harjoitussuunnitelmat omalle ryhmälleen. Näissä harjoitussuunnitelmissa huomioidaan judoliikunnan monipuolisuus sekä erilaiset iän mukaiset eroavaisuudet lasten ja nuorten perusliikunta taidoissa että graduointi eli vyökoevaatimukset. Tavoitteena on taata lapsille ja nuorille kehittävä ja säännöllinen liikuntaharrastus judon parissa.

Lasten ja nuorten judoryhmillä harjoitukset olivat pääsääntöisesti 1-2 kertaa viikossa ja kestoltaan noin tunnin. Vuonna 2014 harjoitusajat sijoitettiin lasten kannalta parhaaseen aikaan olemaan alkuillasta (klo 17-19). Kaikki Judokerhon harjoitukset ovat ohjattuja ja ohjaajat huolehtivat judosalin ja harjoitusten turvallisuudesta kiinnittämällä huomiota yhteisiin pelisääntöihin, judokäyttöön (DOJO-käytös) sekä harjoitusvälineiden ja judosalin turvallisuuteen.

3.1.1 Muksujudo

Muksujudo on iältään 4–6 -vuotiaita lapsia. Muksujudossa harjoitukset ovat kerran viikossa ja harjoituksen kesto on 60 min. Muksujudossa harjoitusten pääsisältö on erilaisissa peleissä ja leikeissä, jotka kehittävät perusliikuntataitoja sekä sosiaalisia taitoja. Lisäksi muksujudossa opetellaan judon alkeita sekä tehdään lasten kehonhallintaa ja liikkuvuutta kehittäviä liikkeitä (esim. kuperkeikat eteen-taakse, ukemin eli kaatumisen alkeiden opettelua). Tärkeässä osassa muksujudossa on myös judon kasvatuksellisten periaatteiden opettelu, kuten harjoituskaverin kunnioittaminen sekä sali- eli dojokäytöksen opettelu.

Vuonna 2014 Kajaanin Judokerhon muksujudoryhmässä harjoitteli 15 pientä judokaa, iältään 4–6 -vuotiaita lapsia. Muksujudon ohjaajina toimivat Hanne Kinnunen (3. kyu), Ismo Reinikka (3. kyu) ja Inari Kostensalo (1. kyu)

3.1.2 Lasten ja nuorten peruskurssi

Lasten ja nuorten peruskurssi on tarkoitettu 7 -vuotiaista lapsista ylöspäin. Peruskurssi alkaa syksyisin elo-syyskuun vaihteessa ja kestää seuraavaan kevääseen päättyen toukokuussa pidettäviin keltaisen vyön (5. kyu) vyökokeisiin. Syksyllä 2014 alkaneella lasten peruskurssilla harjoitukset olivat kerran viikossa, kestoltaan 60 min. Peruskurssin aikana opetellaan judon perusteita ja perustekniikoita sekä kiinnitetään huomiota perusliikuntataitojen kehittämiseen ja kehonhallintaa kehittäviin liikkeisiin. Lisäksi peruskurssilla kiinnitetään huomiota judon kasvatuksellisten periaatteiden toteutumiseen ja ryhmässä toimimiseen. Peruskurssi päättyy keväällä pidettävään vyökokeeseen, jossa suoritetaan keltainen vyö (5. kyu). Syksyllä 2013 alkanut judon peruskurssi päättyi huhtikuussa 2014 pidettyihin vyökokeisiin, jossa peruskurssille osallistuneet 23 judokaa suorittivat keltaisen (5 kyu) vyöarvon. Syksyllä 2014 alkaneella lasten ja nuorten

peruskurssilla puolestaan harjoittelee 18 iältään 7- 13 -vuotta lasta. Peruskurssin ohjaajina toimivat Antti Jyrkäs (1. dan), Jani Sarkkinen (1. dan) ja Henri Mylly (1. dan)

3.1.3 *Jatkokurssit*

Judon jatkokursseilla jatketaan judon harrastamista ja opetellaan seuraavia vyöarvoja varten vaadittavia judotekniikoita. Vuonna 2014 Judokerhossa toimi neljä judon jatkokurssia (I-IV), joissa harjoitteli eri-ikäisiä judokoita, siten, että jatkokurssit I-III harjoittelivat yhdistettynä ryhmänä ja jatkokurssi I:llä jatkoivat syksyllä 2013 alkaneelta peruskurssilta keltaisen vyön suorittaneet lapset ja nuoret ja tavoitteena on syventää peruskurssilla opittuja judotekniikoita sekä opetella oranssin vyön (4. kyu) vaadittuja judotekniikoita. Muilla jatkokursseilla (II-IV) harjoittelevat judokat etenevät puolestaan valmentajiensa ohjauksessa kohti seuraavia vyöasteita syventäen edelleen eri vyöasteisiin vaadittavien judotekniikoiden osaamista sekä tietysti myös perusliikuntataitoja. Yhteensä jatkokurssiryhmässä I-III harjoitteli vuonna 2014 19 judokaa ja jatkokurssi IV:ssä 18 judokaa. Judoharjoituksia eri jatkokurssiryhmäläisillä oli vuonna 2014 viikottain yhdestä neljään kertaa, kestoltaan 90 minuuttia.

Jatkokurssiryhmien ohjaajat vuonna 2014:

| Jatkokurssi | Ohjaajat |
|----------------------------------|--|
| Jatkokurssi I-II | Matti Lehtinen 1. kyu Antti Jyrkäs 1. dan |
| Jatkokurssi II-IV / Kilpajudo | Marko Korhonen 3. dan Jorma Korhonen 5. dan Juha Keränen 1. dan Henri Mylly 1. dan Jani Sarkkinen 1. dan |



3.1.4 *Soveltava judo*

Judokerhossa on toiminut soveltavan judon harjoitusryhmä vuodesta 1997 lähtien. Soveltavan judon ryhmä on tarkoitettu sellaisille lapsille, jotka tarvitsevat erityistä tukea liikkumisessa, kuten kehon hallinnassa ja erilaisten judotekniikoiden oppimisessa. Lisäksi soveltavan judon ryhmässä harjoittelevat voivat tarvita tukea ryhmässä toimimisen taitojen oppimisessa sekä keskittymiskyvyn kehittämisessä. Vuonna 2014 soveltavan judon ryhmässä harjoitteli kolme judokaa. Ryhmällä oli harjoitukset kerran viikossa ja kestoltaan ne olivat tunnin. Soveltavan judon ohjaajana toimi vuonna 2014 Harri Tiitinen (2. dan.).

3.2 *Aikuisten judo*

3.2.1 *Aikuisten peruskurssi ja kuntojudo*

Syksyllä 2014 alkoi myös aikuisten peruskurssi, jolle osallistui puolen kymmentä eri ikäistä aikuista judokaa. Aikuisten peruskurssilla keskitytään judon perustekniikoiden opetteluun lisäksi myös peruskuntoa kehittävään liikuntaan, joka tukee lihaskunnan kehittymistä ja ylläpito sekä kehittää kehon hallintaa ja liikkuvuutta. Harjoituksissa on judotekniikoiden

lisäksi esimerkiksi kahvakuulaharjoittelua. Aikuisten peruskurssilla ohjaajana toimi kaudella 2014 Hannu Immonen (1. kyu) yhdessä Vesa Koskelon (2. kyu) kanssa.

Aikuiset kuntojudokat puolestaan harjoittelivat sekä aikuisten peruskurssin harjoitusten yhteydessä että kilpajudoryhmän harjoituksissa.

3.2.2 Kahvakuula-toiminta

Vuoden 2014 aikana Judokerhossa järjestettiin myös ohjattuja kahvakuula-harjoituksia sekä aloittelijoille että kovemmin treenaaville. Aloittelijoiden kahvakuularyhmää veti Ville Kinnunen ja harjoitukset tällä ryhmällä oli kerran viikossa. Kovempaa treenaavilla kahvakuulaharjoituksia oli kolme kertaa viikossa ja harjoitusten vetämisestä vastasi Marko Korhonen. Molemmissa ryhmissä harjoitteli aktiivisesti keskimäärin 5-10 henkeä/ per harjoitus ja etenkin aloittelijoiden kahvakuulaharjoituksiin osallistui juniorijäsenten vanhempia.



3.3 Harjoitusryhmien toiminta 2014

Vuoden 2014 aikana seuramme judokat kävivät ahkerasti harjoituksissa, sillä kaikkien harjoitusryhmien yhteenlaskettu harjoituskäyntien määrä oli 6 223 harjoituskäyntiä. Ahkerimpia harjoituksissa kävijöitä olivat vuonna 2014 Marko Korhonen (346 harjoituskertaa), Vesa Koskelo (343), Jorma Korhonen (263), Roope Korhonen (221), Ismo Reinikka (215) ja Kalle Lukkari (209).

| Harjoitusryhmä | Harjoituskäyntien määrä/ ryhmä 2014 | Harjoituskäyntien määrä/ ryhmä 2013 |
|------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|
| Ohjaajat | 2018 | 1744 |
| Kilpajudoryhmä | 1243 | 1330 |
| Jatkokurssi IV | 1063 | 1145 |
| Jatkokurssi I-III | 588 | 841 |
| Jatkokurssi/PK aikuiset | 262 | 159 |
| Soveltava judo | 88 | 85 |
| Muksujudo | 396 | 439 |
| Peruskurssi lapset ja nuoret | 565 | 614 |
| Yhteensä | 6223 | 6357 |

4 Kilpajudo

Kajaanin Judokerhon kilpajudoryhmän judokat harjoittelivat vuoden 2014 aikana ahkerasti kilpajudoryhmän valmentajien Marko ja Jorma Korhosen valmennuksessa. Ryhmän judokat ovat pääosin alle 15 vuotiaita lapsia, mutta ryhmässä harjoittelee myös muutamia aikuisia judokaita, jotka osallistuivat myös vuoden 2014 aikana kansallisiin judokilpailuihin. Kaikkinsa kilpajudoryhmässä harjoitteli vuonna 2014 16 kilpailemisesta innostunutta judokaa.

4.1 Kilpajudoryhmän kilpailut 2014

| Kilpailu | Paikka | Osallistujat ja sijoitus |
|--------------------------------|-------------|--|
| Ice Power Cup 25.1.2014 | Tampere | Roope Korhonen 1. Vesa Koskelo 3. |
| Talline Cup 15.2.2014 | Tallina | Roope Korhonen 7. |
| Länsi-Suomen avoimet 15.2.2014 | | Kristian Heikkinen 2. Přemysl Verner 3. Vesa Koskelo - Tiia-Mari Tikkanen - |
| Öxelösund 29.-30.3.2014 | Ruotsi | Roope Korhonen 1. |
| Sakura-shiai 5.4.2014 | Kuopio | Aada Korhonen 1. Sami Rönty 1. Přemysl Verner 1. Tiia-Maria Tikkanen 2. Juho 2. Vesa Koskelo 4. |
| Hämeenlinna-shiai 26.4.2014 | Hämeenlinna | Roope Korhonen 1. Vesa Koskelo - |
| Haru-Shiai 3.5.2014 | Oulu | Roope Korhonen 1. Sami Rönty 3. Kristian Heikkinen 3. Tia-Maria Tikkanen 2. Mia-Maria Tikkanen 2. Kalle Tikkanen 3. Vesa Koskelo 3. Přemysl Verner 3. |
| Ryhti-shiai 6.9.2014 | Raisio | Roope Korhonen 1. Vesa Koskelo - |
| Yawara Shiai 20.9.2014 | Joensuu | Pyry Lipponen 1. Tia-Maria Tikkanen 2. Sami Rönty 3. Kristian Heikkinen 3. Konsta Juntunen 3. Kalle Lukkari - Juho Syväniemi 3. |
| Eden Shiai 4.10.2014 | Tampere | Roope Korhonen 1. Vesa Koskelo - |
| Ruska -Shiai 18.10.2014 | Rovaniemi | Sami Rönty 1. |
| Genlec Shiai 15.11.2014 | Iisalmi | Mia-Maria Tikkanen 1. Tiia-Maria Tikkanen 1. Emilia Keränen 2. Konsta Juntunen 3. Kristian Heikkinen 3. Elmeri - |
| Baltic Open 15.11.2014 | Tarto | Roope Korhonen - |
| Kymijoki Shiai 22.11.2014 | Kouvola | Roope Korhonen 1. |

Kansallisten judokilpailujen osallistumisen lisäksi järjestimme vuoden 2014 aikana omalla kotisalillamme myös kuukausittaisia kotisalikisoja, joihin osallistui oman seuramme judokoiden lisäksi myös judokoita muista lähijudoseuroista kuten Sotkamosta ja Iisalmesta.

4.2 Leirit 2014

Kajaanin Judokerhon judokoita osallistui vuoden 2014 aikana seuraaville leireille:

| Leiri | Paikka | Aika | Osallistui |
|--------------------------|-----------|----------------|--|
| Alueleiri | Kajaani | 17.-19.1.2014 | 20 judokaa Kajaanin Judokerhosta |
| Kasva Urheilijaksi-leiri | Vuokatti | 29.-31.3.2014 | |
| KV-leiri | Tallinna | 15.-16.2.2014 | Roope Korhonen |
| Kasva Urheilijaksi-leiri | Vuokatti | 2.-4.4.2014 | |
| Alueleiri | Oulu | 9.-11.5.2014 | |
| Summer Rocks | Artjärvi | 7.-11.7.2014 | |
| KV-leiri | Tarto | 15.-16.11.2014 | Roope Korhonen |
| Kasva Urheilijaksi-leiri | Vuokatti | 19.-21.11.2014 | |
| KV-leiri | Kouvola | 22.-23.11.2014 | Roope Korhonen |
| Tehostamisleiri | Rovaniemi | 5.-7.12.2014 | |
| EV-leiri | Tampere | 26.-28.12.2014 | Roope Korhonen |



Roope Korhonen, Aatu Keränen, Emilia Keränen ja Sinimaria Korhonen osallistuivat Kasva Urheilijaksi -leireille vuonna 2014

5 Graduoinnit

Kajaanin Judokerho noudattaa vyöarvokorotuksissa eli garduoinneissa Suomen Judoliiton kulloinkin voimassa olevia graduointimääräyksiä. Vyöarvokorotuksien ("vyökokeiden") tarkoituksena on kannustaa jäseniä eteenpäin judoharrastuksessaan ja kehittämään itseään judon eri osa-alueilla. Lasten ja nuorten kohdalla vyökoejärjestelmä kannustaa harjoitteluaktiivisuuteen ja uusien judotekniikoiden opetteluun etenkin alemmilla vyöarvoilla. Pidemmälle ehtineiden harrastajien kohdalla etenkin korkeampia vyöarvoja suoritettaessa vyökoejärjestelmä kannustaa myös seuratoiminnassa mukana olemiseen kuten ohjaajana toimimiseen ja kouluttautumiseen.

5.1 Vyöarvokorotukset eli graduoinnit vuonna 2014

Vuoden 2012 aikana järjestettiin Judokerhossa vyökokeet lasten ja nuorten peruskurssilla kurssin päättyessä huhti-toukokuussa sekä eri jatkokurssiryhmissä pitkin vuotta tarpeen mukaan. Peruskurssin keltaisen vyön (5 kyu) vyökoe toteutettiin ns. ryhmägraduointina ja vyökokeen vastaanotti seuragraduoija Ari-Pekka Haapakoski. Muiden ryhmien osalta vyökokeita järjestettiin pitkin vuotta. Uusia dan-arvoja ei Judokerhoon tullut vuoden 2014 aikana.

Toteutuneet graduoinnit 2014

| Vyöarvo | Suoritusten määrä |
|--------------------|-------------------|
| 5. kyu (keltainen) | 23 |
| 4. kyu (oranssi) | 2 |
| 3. kyu (vihreä) | 2 |
| 2. kyu (sininen) | 1 |
| 1. kyu (ruskea) | 2 |
| 1. dan (musta) | 0 |
| Yhteensä | 30 |

5.2 Graduoiijat

Graduoiijat vastaanottavat vyökokeet judokoilta. Alempien vöiden (5.-2. kyu) graduoinnit järjestetään seuran omasta toimesta (kurssi- ja seuragraduointi) ja ylempien vöiden graduoinnit joko aluegraduointina (1. kyu) tai liittograduointina (1. dan -). Vuonna 2012 Kajaanin Judokerhossa toimi neljä seuragraduoijaa ja yksi aluegraduoiija, jotka vastaanottivat Judokerhossa toteutetut graduoinnit eli vyökokeet.

Kajaanin Judokerhon graduoiijat 2014

| Graduointioikeus | Graduoiijat |
|----------------------------|--|
| Kurssi- ja seuragraduointi | Jarmo Kinnunen Heikki Kovalainen Ari-Pekka Haapakoski Jani Sarkkinen Henri Mylly |

6 Koulutukset

Judokerho noudattaa Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmää, joka on jaettu kolmeen eri tasoon (Taso 1-3). Etenkin ohjaajia sekä muita seuratoimijoita kannustetaan osallistumaan Judoliiton järjestämiin ohjaaja -ja valmentajakoulutuksiin sekä muihin seuratoimintaa tukeviin koulutuksiin (esim. Kainuun Liikunnan järjestämät koulutukset jäsenseuroilleen). Lisäksi Judokerhossa järjestetään sisäisiä koulutuksia jäsenille, kuten Judon perusteet -koulutus ja Opettamisen ja ohjaamisen perusteet -koulutus.

6.1 Judokerhon ohjaajien käymät koulutukset 2014

Kajaanin Judokerhon ohjaajia ja seuratoimijoita osallistui vuoden 2014 aikana Suomen Judoliiton järjestämiin ohjaajakoulutuksiin sekä muiden liikuntajärjestöjen järjestämiin urheilu- ja liikuntaseuroille suunnattuihin koulutuksiin. Koulutuksiin osallistuminen ei ollut aivan yhtä aktiivista kuin edellisinä vuosina, mutta koulutuksien kautta saatiin kuitenkin uutta osaamista seuratoimintaan.

Judokerhon ohjaajien käymät koulutukset 2014

| Koulutus | Aika ja paikka | Osallistujat |
|--|-------------------------|----------------------------------|
| Perhejudo-ohjaaja -koulutus | 16.2.2014 Kitee | Hanne Kinnunen |
| SJuL Sinettiseurojen tapaaminen | 15.-16.3.2014 Rovaniemi | Matti Lehtinen Jani Sarkkinen |
| Urheilu- ja liikuntaseurojen verotuskoulutus | 28.4.2014 Kuopio | Aki Flöjt |
| Graduoitsijan peruskurssi | 18.1.2014 Oulu | Jani Sarkkinen Henri Mylly |

6.2 Judokerhon ohjaajien koulutustasot 2014

Judokerhon ohjaajat ovat vuosien saatossa käyneet lukusia eri tasoisia Suomen Judoliiton koulutusjärjestelmään kuuluvia ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia. Lisäksi Judokerhon ohjaajat ovat käyneet esimerkiksi Kainuun Liikunnan järjestämiä ohjaaja- ja valmentajakoulutuksia

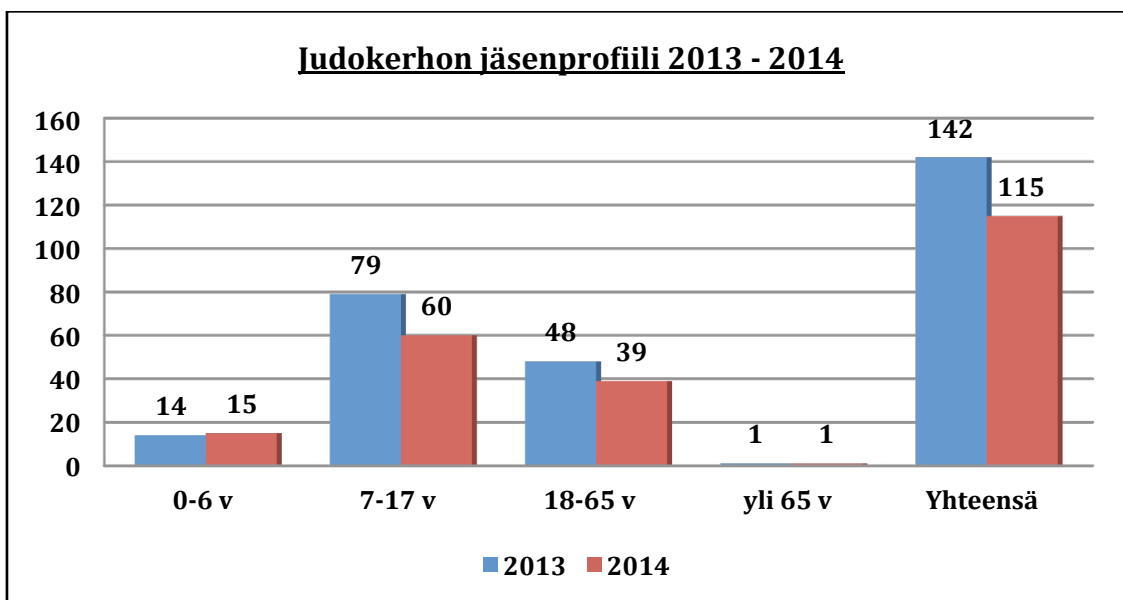
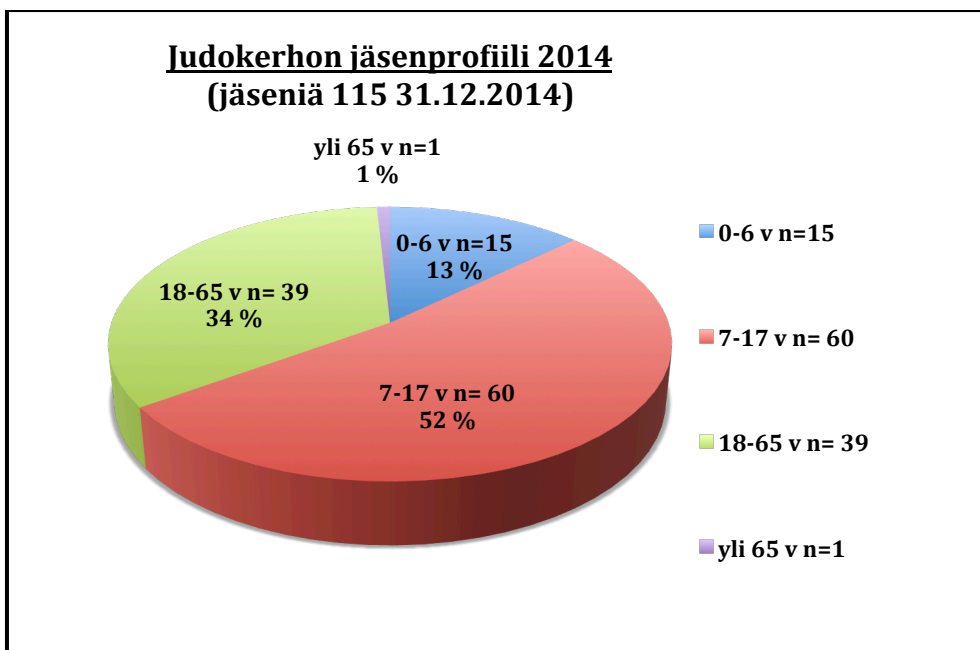
Judokerhon ohjaajien koulutustaso 2014

| Koulutus | Käynyt ohjaajaa |
|--|-----------------|
| Judon perusteet (JP) (1. taso) | 13 |
| Opettamisen ja oppimisen perusteet (OOP) (1. taso) | 13 |
| Muksujudo I -koulutus (2. taso) | 7 |
| Muksujudo II -koulutus (2. taso) | 3 |
| Kuntojudo-ohjaaja I ja II -koulutus (2. taso) | 3 |
| Fysiikkavalmennuksen perusteet (1. taso) | 4 |
| Graduoija -koulutus (2. taso) | 3 |
| Graduoija -jatkokoulutus (2. taso) | 5 |
| Nuori Suomi -ohjaajakoulutus | 3 |
| Tuomarikoulutus (2. taso) | 1 |
| Tuomarin pääkoulutus (2. taso) | 1 |
| Judoliiton kouluttaja -koulutus (2. taso) | 3 |
| C-lajiosa | 4 |
| Taitoharjoittelija -koulutus | 1 |
| Judoliiton Seurakehittämiskoulutus (3. taso) | 3 |

7 Jäsenistö

7.1 Jäsenprofiili 2014

Kajaanin Judokerhon toiminnassa painottuu erityisesti lasten ja nuorten judoliikunta ja urheilutoiminta. Tämä näkyy etenkin seuran jäsenprofiilissa, sillä valtaosa seuran jäsenistä on iältään alle 18 vuotiaita lapsia ja nuoria. Judokerhon jäsenmäärässä tapahtui laskua edellisvuoteen verrattuna ja seuran jäsenmäärä oli 31.12.2014 115 jäsentä (vuonna 2013 142 jäsentä). Etenkin ikäluokassa 11-15 -vuotiaat valtakunnallisestikin vallitseva "drop-out"-ilmiö näkyi myös Judokerhon jäsenprofiilissa. Lisäksi syksyn uusilla kursseilla aloitti hieman vähemmän uusia judon harrastajia kuin aiempina vuosina. Vuonna 2014 jäsenistöstä poikia/miehiä oli 83 % (n=95) ja tyttöjä/naisia 17% (n=20). Vuonna 2013 poikia/miehiä oli 89% (n=127) ja naisia/tyttöjä 11% (n=15) jäsenistöstä.



7.2 Judokerhon jäsenmaksut 2014

- Judokerhon jäsenmaksu sisältää Suomen Judoliiton ja Pohjola vakuutusyhtiön yhteistyösopimuksen mukaisesti judovakuutuksen.
- Kaikilla jäsenmaksun maksaneilla on siten myös voimassa oleva vakuutus judoharrastusta varten.
- Judokerhon jäsenmaksut vuonna 2014 olivat:

| | |
|---|--|
| Jäsenmaksu | 30 €/toimintavuosi |
| Kausimaksu <ul style="list-style-type: none">• Syyskausi 1.8.-31.12.• Kevätkausi 1.1.-31.5. | 110 €/kausi - syyskauden kausimaksu sisältää Suomen Judoliiton vakuutuksen 40 € alle 7 v. jäsen ja 76 € yli 7 v. jäsen |
| Perheenjäsen alennus <ul style="list-style-type: none">• Alennus syyskauden kausimaksusta | 20 €/jäsen |
| Liittymismaksu <ul style="list-style-type: none">• Uusille jäsenille, sisältää vuosittaisen jäsenmaksun | 60 € |
| Graduointimaksu 5.-2. kyu <ul style="list-style-type: none">• Sisältää judopassin (5. kyu), rekisteröintimaksun liittoon sekä judovyön | 60 €/graduointi |
| Kannatusjäsenmaksu | 50 € yksityishenkilöt 150 € yritykset/yhteisöt |

7.3 Taloudellinen tulos 2014 ja matkustussääntö

- Kajaanin Judokerho Ry on yleishyödyllinen yhteisö, jonka tarkoituksena ei ole kerätä taloudellista voittoa. Toiminnan jatkuvuuden varmistamiseksi tulee seuran talouden olla kuitenkin vakaalla pohjalla.
- Seuran taloudellinen tilanne vuonna 2014 pysyi hyvänä ja seuran talous on edelleen vakaalla pohjalla, vaikka tilikauden tulos muodostuikin alijäämäiseksi (-3 988,16 €). Muodostunut alijäämä selittyy suurimmaksi osaksi jäsen- ja kausimaksutuottojen

vähennemisellä sekä varainhankinnan tuottojen vähäisellä määrällä vuonna 2014. Lisäksi vanhentuneita saamia jäseniltä poistettiin kirjattiin tappioiksi.

- Tuloja Judokerho vuonna 2014 sai jäsen- ja kausimaksuista sekä Kajaanin kaupungin myöntämistä harkinnanvaraisista avustuksista. Talkootoiminnan (varainhankinnan) tuotot olivat kuitenkin vähäiset vuonna 2014.
- Kuluja koitui judosalin vuokratuloista, seuran judo-ohjaajien koulutuskustannusten tukemisesta sekä nuorten judokoiden kilpailu- ja leirimatkojen tukemisesta. Lisäksi kuluja koitui judosalin siivoojan palkkakustannuksista sekä pakollisista työnantajamaksuista. Palkkakustannuksiin saatiin kuitenkin palkkatukea täysimääräisenä, joten palkkakustannusten
- Koulutus-, kilpailu- ja leirikustannuksia korvattiin ohjaajille ja jäsenille taloussuunnitelman mukaisesti osallistumis- ja matkakustannusten osalta. Kilpailu- ja leirimatkoilla osallistujilla oli myös omavastuuosuus.
- Matkakulujen korvaamisessa noudatettiin Suomen Judoliiton matkustussääntöä. Matkakuluina korvattiin kilpailu- ja leirimatkoista polttoainekustannuksia tositteiden mukaan.

7.4 Varainhankinta

- Judokerhon varainhankinta vuonna 2014 muodostui pääosin jäsenmaksutuloista, talkootoiminnasta saaduista tuloista, harkinnan varaisista avustuksista sekä yhteistyökumppanien rahallisesta tuesta
- Vuonna 2014 haettiin mm. Kajaanin kaupungin liikunta- ja urheiluseuroille myöntämät yleisavustukset ja harkinnanvaraiset tuet (ml. koulutusavustus.)
- Puheenjohtaja ja judokerhon sihteeri laativat hakemukset sekä tarpeelliset raportit tukien käytöstä.

7.5 Tiedotus ja markkinointi

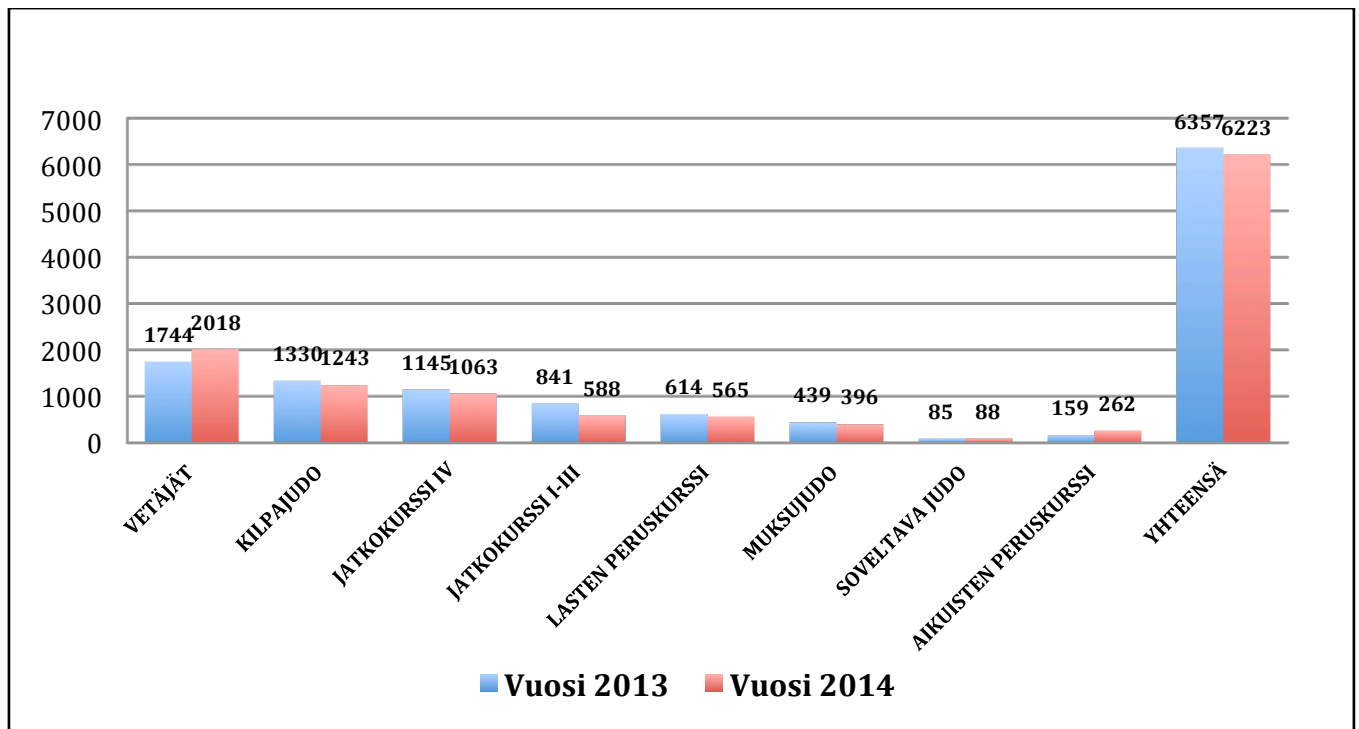
- Seuran tiedotuksesta ja markkinoinnista vastasi pääasiassa hallituksen jäsenet puheenjohtajan johdolla.
- Judoa tuotiin esille muun muassa järjestämällä elokuussa judonäytös judosalilla sekä eri yhteistyötilaisuuksissa sekä pitämällä judonäytöksiä koululuokille.
- Seuran tiedotuskanavina toimivat pääosin Judokerhon WWW-sivut sekä Facebook-sivusto.
- Jäsenistölle tiedotusta hoidettiin myös harjoitusryhmien ohjaajien välityksellä sekä salin ilmoitustaululla.

7.6 Suhdetoiminta

- Suhdetoiminta Judokerhon yhteistyötahoihin hoidettiin seuran toimihenkilöiden toimesta.
- Vuoden 2014 aikana huomioitiin muun muassa seuran jäsenten merkkipäiviä.

Liite 1

Judokerhon harjoitusryhmien käyntimäärät vuosina 2013- 2014



Judokerhon jäsenistön ikäprofiilit vuodet 2011-2014

